ŞÜKRAN EGZERSİZİ

(21 Gün düzenli uygulanması önerilmektedir)

*Kendini rahat hissettiğin bir yerde 10-15 dakika bölünmeyecek şekilde şükranların için zaman ayır. Örneğin işe giderken, yolda bir parkta oturabilirsin ya da arabada giderken yapabilirsin, çocuklar okula gittikten sonra kendinle kaldığın bir zamanı değerlendirebilirsin, en uygun zamanını bul; zamansızlık diye bir şey yoktur, öncelikler vardır ve bu en önemli önceliklerinden biri olmalı.

* Rahatla, nefes al, arındığını hisset. Bunun öncesinde arınma meditasyonu yaparsan daha da etkili olacaktır. Bütün bunları bilmek başka, uygulamak başkadır. Sihir uygulamadadır. Yıllarca çalışmaların içinde olup, uygulamada sınıfta kalabilir insan. O zaman da arafta takılıp kalırsın. Araf'tan çıkmak için tek yol uygulamadır.

* Rahatlayıp kendini hazır hissettikten sonra, hayatında şükran duyduğun konuları düşün. Evin, sağlığın, ailen, arkadaşların... Emin ol o kadar çok şey var ki... Hiçbir şey bulamazsan o anda nefes alıyor olmak bile bir şükür sebebidir. Şimdi sırasıyla düşündüğün her bir şey için bu cümleleri söyle :

~ Nefes aldığım için Şükran doluyum veya Şükran duyuyorum. (hangisi sana daha uygunsa)

~ Sağlığım için Şükran doluyum

~ Ailem için Şükran doluyum

~Arkadaşlarım, dostlarım için Şükran dolayım

~ Arabam için Şükran doluyum

~Yeni aldığım elbise için Şükran doluyum

~ Harika sevgilim için Şükran doluyum

~ Aldığım şahane iş teklifi için Şükran doluyum

~ Zengin olduğum için Şükran doluyum

~ Kedim, köpeğim için Şükran doluyum

~Çocuklarım için Şükran doluyum

~Çok seyahat ettiğim için Şükran doluyum

~Özgür olduğum için Şükran doluyum

~Hafta sonu gittiğimiz piknik için Şükran doluyum

~Dün akşam gittiğim harika parti için Şükran doluyum

~Bugün camıma konan kuş için Şükran doluyum

~Sağlıklı fit ve ideal kilomda olduğum için Şükran doluyum

~İşimi keyifle yaptığım için Şükran doluyum

~Hava güneşli olduğu Şükran doluyum.

*Bunlar gibi aklına gelen büyük küçük her ama her şeyi saymanı istiyorum. Şükran listeme dikkat edersen, örnek olsun diye yazdığım genel noktaların yanı sıra, gerçekten Şükran duyduğum şeyleri de açıkladım.Kendi listeni oluştururken özellikle küçük Şükran noktalarını bul ve say. Her gün daha önce

aklına gelmeyen, farklı en az 3-5 konu bul! Hayatında sahip olduğunun bile farkında olmadığın, harikulade şeyleri, durumları, özellikleri, insanları tek tek düşün... İnan bana çok keyifli!

* Aynada kendine bir bak; elin yüzün düzgün mü? sağlıklı mısın? Sabah çıkıp gidebileceğin bir işin var mı? Kafanı uzat, dışarıya gökyüzüne bak, nefes alabiliyor musun? Bir fincan çay içerken o çayın kokusundan zevk alıyor musun?

*Bu cümleleri seslendirirken, gerçekten kalpten Şükran duymaya izin ver.

* Egzersizin ikinci aşamasında sıra yaratımda! İkinci aşamaya geçmeden önce, birinci aşamayı mutlaka tamamla. Birinci aşamada hayatında olanlara duyduğun şükranla frekansını yükseltmiş olacaksın.

*Şimdi olmasını istediğin şeyleri olmuş gibi söyleyerek, şükran cümleleri kurmaya devam et. Şimdi olmasını istediğin hayallerini içeren konuları düşün. Emin ol bu çok daha çabuk aklına gelecek! Elimizdekileri görmek daha zor, olmayanları bulmak kolay olacaktır. Olmasını istediğin şeyleri olmuş gibi söyleyerek Şükran cümleleri kurmaya devam et:

~Yeni ev aldığım için Şükran doluyum

~Hindistan'a yaptığım harika seyahat için Şükran doluyum

~Geçirdiğim harika yaz tatili için Şükran doluyum

~Zengin olduğum için Şükran doluyum

~Dünyadaki herkes bolluk bereket içinde olduğu için Şükran doluyum

~ Kitabım en çok satanlar listesine girdiği için Şükran doluyum

~ Tüm hayvanlar güvenli bir hayat sürdüğü için Şükran doluyum

~ Kitabımın yurtdışında İngilizce olarak yayınlandığı için Şükran doluyum

~ Kitabım binlerce insanın hayatına dokunduğum için Şükran doluyum

~ Muhteşem Peru seyahati için Şükran doluyum

~ Sevgilim bana evlenme teklifi ettiği için// teklifimi kabul ettiği için Şükran doluyum

~Kafemi açtığım için Şükran doluyum

Evet! İşte yaratımın tohumlarını ekliyorsun. İyi bak, sula, besle, sevgi göster o tohumlara! Her cümlenin sende yarattığı hislere dikkat et. Farklı konular, farklı hisler yaratacaktır. Frekansın oldukça yükselmiş olmalı. Neşe ve coşku dolu hissediyor olmalısın. İlk kez yaptığında hislerin o kadar güçlü değilse de, her gün yaptıkça nasıl değiştiğine dikkat et. Farkındaysan küçük büyük demeden kişisel ve toplumsal farklı farklı cümleler yazdım. Aynen bu şekilde aklına geleni söyle.! Asla manipülasyon veya başkasına zarar verebilecek "x kişi sevgilisinden ayrıldığı ve beni sevdiği için Şükran doluyum" gibi cümleler kurma. Onun yerine: "Bana çok değer veren, aşık olduğum ve bana aşık olan sevgilim için Şükran duyuyorum. "de. Böylece senin için en uygun olan kişiyi çağırmış olursun.İlla da istediğin bir kişi varsa o zaman cümleni şu şekilde kur: "x kişi, ilgili herkesin en yüksek hayrına olacak şekilde, beni seviyor olduğu için Şükran doluyum. "Böylelikle dileğini en yüksek hayra olacak şekilde niyetlendirmiş olursun. Son kararı ışığa ve Yaratan'a bırakmak ve sonucu her türlü rıza vermek manipülasyonu ortadan kaldırmış olur.